

Talvinen metsän rauha

MIELIKUVAHARJOITUS

OHJEET HARJOITUKSEN TEKEMISEEN:

- Valitse rauhallinen paikka, jossa voit istua mukavasti.
- Lue mielikuvaharjoituksen sisältö ensin läpi, että muistat sen harjoitusta tehdessäsi. Sinun ei tarvitse osata sitä sanatarkasti, vaan voit soveltaa sitä harjoituksen aikana.
- Sulje silmäsi ja hengitä syvään muutaman kerran, rentouttaen kehosi.

MIELIKUVAHARJOITUS:

1. Kuvittele itsesi kävelemässä lumisessa metsässä. Polku on pehmeä ja hiljainen, lumen koskettama maisema ympäröi sinut. Hengität viileää, puhdasta ilmaa, joka täyttää keuhkosi raikkauksella ja uudella energialla.
2. Katsot ympärillesi ja huomaat korkeiden kuusien oksilla lepäävän lumen. Puut seisovat rauhallisina ja vakaasti, juuret syvällä maassa. Tunnet niiden vakaan voiman ja sen, kuinka ne pysyvät paikoillaan kaikissa olosuhteissa myös itsessäsi.
3. Pysähdyt hetkeksi. Metsän hiljaisuus ympäröi sinut, ja kuulet vain oman hengityksesi ja ehkä pienen lumen narinan kaukana. Tunnet, kuinka tämä hiljaisuus täyttää myös mielesi.
4. Kuvittele, että seisos nyt pienen metsälähteen vieressä. Sen jäätynyt pinta heijastaa talven valoa. Tämä lähde symboloi sinun sisäistä rauhaasi – syvää, vakaata ja puhdasta. Hengitä syvään ja tunne, kuinka metsä antaa sinulle vakautta ja harmoniaa.
5. Kun olet valmis, palaa mielessäsi polkua pitkin metsän reunalle. Avaa silmäsi hitaasti ja kanna metsän rauha mukana arkeesi.

WWW.RIIKKAPONTYNNEN.COM